



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
 I.E.D NORMAL SUPERIOR NOCAIMA  
 GUÍA GRADO 7º.  
 Hábitos y estado físico.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL ESTUDIANTE:	
DOCENTE: VÍCTOR MANUEL GARCÍA	
GRADO:	7
TEMA:	La ficha de datos.
Enviar por medio digital a Mail.	<a href="mailto:victor.garcia@normalsuperiornocaima.edu.co">victor.garcia@normalsuperiornocaima.edu.co</a>
Apoyo página web de educación física:	WhatsApp. 3204393374  <a href="https://edukinetics.jimdofree.com/talleres/">https://edukinetics.jimdofree.com/talleres/</a>
OBJETIVO:	Determinar la importancia de los hábitos de cuidado y estado físico.

Es normal que en la vida escuchemos que es necesario conocer nuestras posibilidades físicas, es normal que todos los seres humanos nos preocupemos por vivir saludables, para disfrutar cada momento de nuestras vidas y para nadie es un secreto que otras muchas veces nos descuidamos por tener malos hábitos alimenticios, ingerir comida chatarra, gaseosas, paquetes, frituras. Pero la salud de las personas también depende de las mejoras fisiológicas, mentales, cognitivas, adquiridas a través de actividades físicas, culturales. La mejor forma de hacer un seguimiento a nuestra salud, es realizar chequeos físicos y trabajar la prevención, antes que la enfermedad.

*En octubre de 1996, el exitoso ciclista Lance Armstrong, con 25 años de edad en ese momento, fue a un chequeo médico y le diagnosticaron cáncer. Esto lo obligó a someterse, durante ese año, a muchos procedimientos médicos y quirúrgicos y a quimioterapia para tratar la enfermedad. Todo ese tratamiento disminuyó en un 40% sus posibilidades de sobrevivir.*

*Sin embargo, después de un tiempo, se recuperó no sólo físicamente, sino también psicológicamente. Se convenció de que todo es posible y, una vez más, Armstrong montó en su bicicleta y se puso una gran meta: ser el mejor del mundo. Esto le tomó algunos años y mucho entrenamiento, pero, finalmente, lo consiguió. Lance ganó el tour de Francia no una vez, sino siete veces.*



**Las cosas de antes**

En la antigüedad se atribuían a las piedras preciosas poderes curativos, así como a muchos otros elementos del mundo mineral. Se decía que cada piedra poseía virtudes diferentes y, por tanto, se usaban para cada enfermedad según sus propiedades. Estudios más recientes confirman algunas propiedades benéficas de tales elementos para la salud. En octubre de 1996, el exitoso ciclista Lance Armstrong, con 25 años de edad en ese momento, fue a un chequeo médico y le diagnosticaron cáncer. Esto lo obligó a someterse, durante ese año, a muchos procedimientos médicos y quirúrgicos y a quimioterapia para tratar la enfermedad. Todo ese tratamiento disminuyó en un 40% sus posibilidades de sobrevivir. Sin embargo, después de un tiempo, se recuperó no sólo físicamente, sino también psicológicamente. Se convenció de que todo es posible y, una vez más, Armstrong montó en su bicicleta y se puso una gran meta: ser el mejor del mundo. Esto le tomó algunos años y mucho entrenamiento, pero, finalmente, lo consiguió. Lance ganó el tour de Francia no una vez, sino siete veces.



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
I.E.D NORMAL SUPERIOR NOCAÍMA  
GUÍA GRADO 7º.  
Hábitos y estado físico.

2

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué consideras que fue lo más importante para que Lance Armstrong lograra salvar su vida?
2. ¿Qué aprendizaje te queda del ejemplo de este importante ciclista?
3. ¿Por qué crees que es importante hacerse un examen físico?
4. ¿Qué hábitos crees que tuvo Lance Armstrong para mantener una vida saludable después de su recuperación?
5. Encuentra otro ejemplo en el deporte similar al de Lance Armstrong y compártelo con tus compañeros.
6. ¿Recuerdas los hábitos que debes empezar a demostrar al momento de realizar actividad física o practicar un deporte?
  - a. Presentarse en ropa adecuada.
  - b. Alimentarse e hidratarse bien.
  - c. Realizar un calentamiento adecuado, teniendo en cuenta los tres componentes de este: ejercicios de movilidad articular, ejercicios de calentamiento y ejercicios de flexibilidad.
  - d. Tomar la frecuencia cardiaca antes y después del ejercicio.
  - e. Hacer ejercicios y estiramientos de vuelta a la calma o recuperación después de la práctica.

#### Entendemos por...

**Hábitos de cuidado:** todas las acciones que realizamos con regularidad y que nos permiten mantener un excelente estado de salud y protegernos de riesgos y enfermedades

#### Entendemos por...

**Vuelta a la calma:** el proceso y serie de ejercicios y estiramientos para disminuir la fatiga producida por el ejercicio y protegernos de lesiones posteriores a la práctica.

De ahora en adelante, desarrolla actividades que muestren el cumplimiento de estos hábitos.

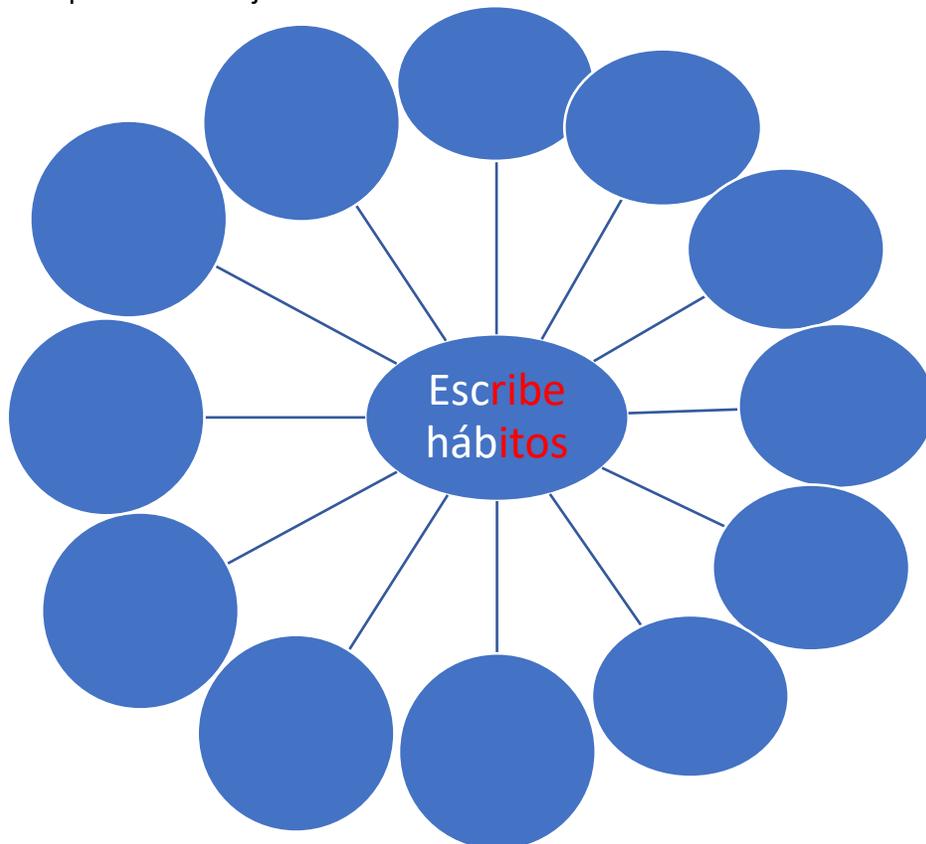


GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
I.E.D NORMAL SUPERIOR NOCAIMA  
GUÍA GRADO 7º.  
Hábitos y estado físico.

Copia la siguiente ficha en tu cuaderno y llénala con los datos que se te piden.

Ficha de datos		
<b>Datos personales del estudiante</b>		
1. Fecha de nacimiento: día ____ mes ____ año ____	2. Sexo: femenino: ____ masculino: ____	
3. Estatura (en cm) _____	Pulso inicial: Antes de iniciar la actividad correspondiente, el estudiante debe permanecer de pie un minuto. La toma de las pulsaciones se puede realizar de dos maneras: <ul style="list-style-type: none"><li>• Una consiste en colocar los dedos índice y medio en la articulación del radio y el cúbito.</li><li>• La otra, en colocar los dedos índice y medio en el lado izquierdo del cuello del estudiante al que se realiza la toma, para localizar la yugular.</li></ul>	
Frecuencia respiratoria: número de respiraciones en un minuto	Pulso inicial:	
Resp./min:	Pulso final o después de cada ejercicio:	

7. En el siguiente gráfico, escribe los hábitos saludables que aplican actualmente en casa, en el lado izquierdo de la imagen y los malos hábitos que deben ser cambiados o eliminados para tener mejor salud del lado derecho.





GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
I.E.D NORMAL SUPERIOR NOCAIMA  
GUÍA GRADO 7º.  
Hábitos y estado físico.

4

8. AUTO VALORACIÓN DEL ESTUDIANTE:

Tenga en cuenta el cuadro de la rubrica, su dedicación y resultados.

Alcances: Escriba brevemente lo que aprendió a través de la elaboración de este trabajo.		NOTA de 0 a 5 _____
Aspectos a mejorar: Argumente brevemente lo que debe mejorar, qué le faltó.		NOTA de 0 a 5 _____

Forma de entrega:	Se puede realizar la entrega por mail, WhatsApp o en físico escaneando las páginas del cuaderno. Por favor enviar las fotos legibles.
-------------------	---